

運動用心拍測定機能付腕時計



取扱説明書
保証書付



HAIHR - JA

第 1 版

HEART TRAINER™のご使用にあたって

本書は、製品を安全に正しく使用していただくための説明を記載しています。

- 万一起扱いを誤ると、故障や事故の原因となりますので、使用前に必ず本書をよくお読みになり、十分に理解された上でご使用ください。
- 本書が必要になったときに、すぐに利用できるよう大切に保管しておいてください。
- 本書の記載内容についてご不明な点などがありましたら、「お客様サポートセンター」にお問い合わせください。
- 本製品は日本国内専用です。日本国外に持ち出したことによるトラブル、故障、および損害などについては、当社は一切の責任を負いません。
- 本製品のプログラム内容、主要な機構、およびデザインなどは、特許法、著作権法、並びにその他の知的財産に関する法律で保護されています。
- 本製品の設計や製造、および本書の内容については、将来予告なく変更や改良を加えることがあります。
- 本書の記載と実際の表示画面は若干異なる場合があります。
- 本書の記載内容の一部または全部を、無断転載することはかたくお断りします。
- 本製品の内部のプログラムなどに対して、リパースエンジニアリングなどの手法によって内部を解析し、利用することを禁止します。また、第三者に対してリパースエンジニアリングの指示、強要、依頼などを行ってはなりません。
- リパースエンジニアリングには逆アセンブル、逆コンパイル、その他のソースコードの抽出が含まれます。
- 本製品は家庭環境で使用することを目的としていますが、本体をラジオやテレビジョン受信機に近づけて使用すると、受信障害を引き起こすことがあります。本書の記載内容にしたがって、正しく取り扱ってください。

©2009 Konami Sports & Life

安全にお使いいただくために

本書では、本製品を使用する人や、他の人への危害、財産への損害を未然に防止するために、必ず守っていただきたいことを、次のように説明しています。

必ずお読みください

- 表示内容を無視し、誤った使いかたをしたときに生じる危険や損害の度合いを、次の表示で区分しています。

	警告	この絵表示は「死亡または重傷を負う可能性が想定される」内容です。
	注意	この絵表示は「傷害または物的損害が発生する可能性が想定される」内容です。

- 守っていただく内容の種類を、次の絵表示を使って説明しています。

	この絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	この絵表示は、気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。

保証書

商品名	HEART TRAINER™
型式	HAIHR-JA
保証期間	お買い上げ日より1年間 (本書及ぶお試し電池は除く)
お客様名	
ご住所	
TEL	()
購入店名	
住所	
TEL	()
お買い上げ日	年 月 日

本書(保証書)のご提示がない場合、無償修理期間であっても有償修理になります。保証規定は裏面に記載しています。

警告

本製品は健康な方を対象とする運動用機器で、医用機器ではありません。
●心臓ペースメーカー等の電子機器を体内でご使用の方は、本製品を使用してはいけません。

- 運動しながらの測定は大変危険です。
 - ・必ず周りの安全を確かめ、静止した状態で測定してください。
- 他の測定機器や治療器等の電子機器と併用してご利用にならないでください。

- ご年配の方や運動習慣のない方は、ご使用になる前に、医師や専門医、またはスポーツトレーナーにご相談の上、メディカルチェックを受けてください。
(メディカルチェックとは運動することが差しつかえないかの医学的検査のことです)
- 身体に次のような症状がある、または状態にある方は、トレーニングをはじめる前に、必ず医師や専門医、またはスポーツトレーナーにご相談ください。

- ・医師や専門医、スポーツトレーナーから激しい運動を制限されている。
- ・心臓病を患っている。(狭心症・心筋梗塞などを含む)
- ・呼吸器疾患を患っている。(ぜんそく・慢性気管支炎・肺気腫などを含む)
- ・高血圧症を患っている。(降圧剤を服用している方などを含む)
- ・変形性関節症・リウマチ・痛風を患っている。
- ・疲労・睡眠不足・病中病後・けが・および体調がすぐれない。
- ・妊娠している、または妊娠の可能性がある。
- ・その他、身体症状で不安のある方。

- 分解や改造は絶対にしないでください。万一破損した場合、外部に出たコードなどに絶対に触れないでください。

- ・感電や火災・作動不良・故障の原因になります。修理などは「お客様サポートセンター」にご相談ください。また、電池はご自分で交換せず、時計店や家電量販店に依頼してください。
- サウナなど気温の高い場所ではお使いにならないでください。

- ・金属部分が熱くなり、やけどをするおそれがあります。
- 本製品の梱包材を、小さなお子様が誤って口に入れないようにご注意ください。

- ・誤飲によるケガや窒息などをおこすおそれがあります。

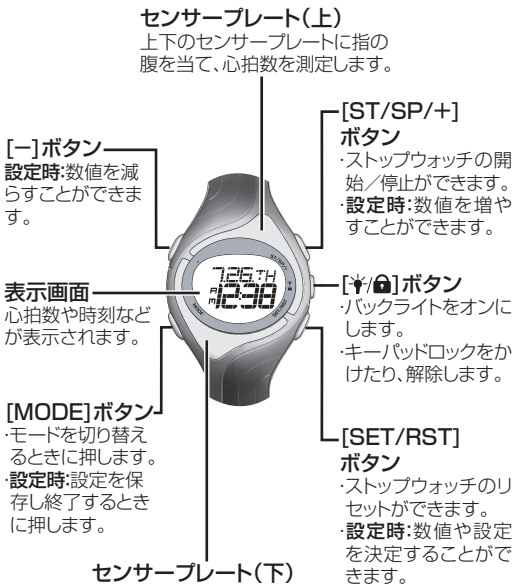
注意

- 本体を激しい温度変化・湿気・ほこり・衝撃・長時間の直射日光や蛍光灯にさらさないでください。
 - ・本体の変質・変色、および正常に動作しなくなるおそれがあります。
- 虫除けや日焼け止めなどを付着させないでください。また、シンナーやアルコールなどの有機溶剤をお手入れに使用しないでください。
 - ・本体がひび割れたり変質することがあります。
- 水中や水に濡れている状態でボタン操作をしないでください。
 - ・本体内部に水が入り正常に動作しなくなるおそれがあります。
- 本体やバンドなど肌に触れる部分は清潔にご使用いただき、万一肌に異常を感じた場合は、直ちに使用を中止し医師にご相談ください。
- 長期間使用しなかった際は、機能を確認してから使用してください。
 - ・機能チェックとお手入れは定期的に行ってください。

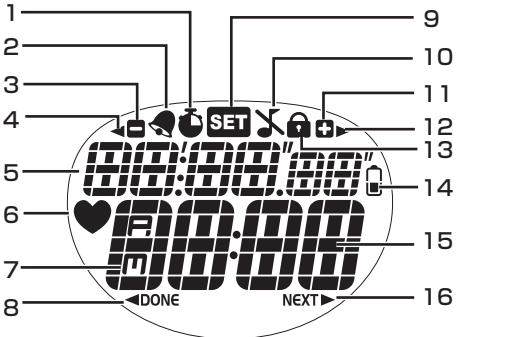
- 本製品を廃棄する場合は、お住まいの地域の自治体の条例等に従ってください。
- 表示画面を固いものでこすらないでください。

各部のなまえ

■本体



■表示画面



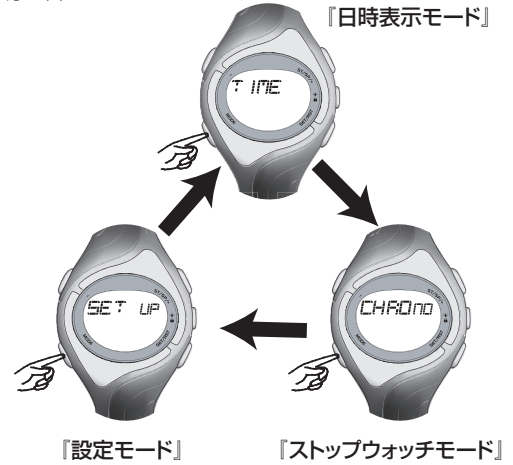
番号	表示	機能
1		ストップウォッチモード、またはストップウォッチが作動しているとき表示されます。
2		アラームが「ON」になると表示されます。
3		設定時:[-]ボタンを押して、設定中の数値を減らせることを示します。
4		設定時:[-]ボタンを押して選べる選択肢があることを示します。
5		・ストップウォッチの時間や日付などの数値や曜日を表示します。 設定時:設定中のモードを表示します。
6		心拍数の測定中に表示されます。
7		表示方法(時刻)を「12時間」に設定したとき、「AM」または「PM」が表示されます。
8		設定時:[MODE]ボタンを押すと、「DONE」の表示とともに設定が保存され「設定モード」に戻ります。
9		設定中に表示されます。
10		ピープ音を「OFF」にすると表示されます。
11		設定時:[ST/SP/+]ボタンを押して、設定中の数値を増やせることを示します。
12		設定時:[ST/SP/+]ボタンを押して選べる選択肢があることを示します。
13		キーパッドロックがかかっているとき表示されます。
14		電池残量が少ないことを示します。
15		時刻を表示します。測定時には心拍数を表示します。
16		設定時:[MODE]ボタンを押すと、設定を保存し、次の画面に進みます。

初めて使用される場合

お買い上げ直後はスリープモードになっています。初めてお使いになるときは、[SET/RST] ボタンを約3秒間押して、スリープモードを解除して画面を表示させてください。
画面が表示されたら「時刻・日付を設定する」の項目にしたがって日時を設定してください。

モードの切り替え

本製品には3つのモードがあり、[MODE]ボタンで切り替えることができます。



・「設定モード」では約30秒以上ボタン操作がないと「時計表示モード」に切り替わります(設定は保存されます)。

時刻・日付を設定する

1 「設定モード」に切り換える

2 「TIME」を選択する

- ・「設定モード」切り換え直後は「TIME」が選択されていますので、そのまま [SET/RST] ボタンで決定します。

3 「表示方法」を設定する

- ・[-] ボタンまたは [ST/SP/+] ボタンで「12 時間制 (AM/PM を表示)」または「24 時間制」のどちらかを選択します。
- ・[SET/RST] ボタンを押すと次の設定項目の「時」の設定に移ります。

4 「時」を設定する

- ・[ST/SP/+] ボタンを押すたびに1ずつ増加し、[-] ボタンを押すたびに1ずつ減少します。押し続けると、連続で数値を変えられます。
- ・[SET/RST] ボタンを押すと次の設定項目の「分」の設定に移ります。

5 「分」、「年」、「月」、「日」を設定する

- ・同様に他の項目も設定します。
- ・「分」の数値を変更すると秒(秒数は未表示)が0秒にリセットされ、時計が動き始めます。
- ・[SET/RST] ボタンを押すごとに「表示方法」→「時」→「分」→「年」→「月」→「日」の順で設定項目が進み、また「表示方法」の設定に戻ります。

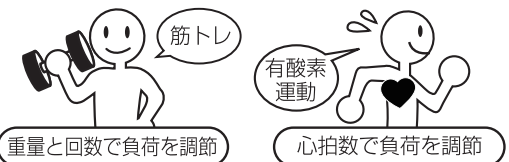
6 設定を保存する

- ・[MODE] ボタンを押すと「DONE」の表示とともに設定が保存され「設定モード」に戻ります。
- ・もう一度 [MODE] ボタンを押すと、約1秒後に「時計表示」になります。

以下は本製品の活用方法をご紹介します。
切り離してご利用ください。

心拍計の効果的な使い方

心拍計は1分間に拍動する脈の数を計測する器具。でも、なぜ心拍数を知る必要があるのでしょうか？



心拍数は、有酸素運動の負荷をコントロールするのにとても重要です。重量と回数を目安に筋力トレーニングの負荷を調節するように、有酸素運動では心拍数を負荷の目安にします。心拍数を知ること、あなたの体力や必要な運動強度を把握することができます。心拍計を使って安全・効果的に運動をしましょう！

1 自分の心拍数を把握しよう！

♥ 安静時の心拍数を知りましょう

起床時、活動前の心拍数を測ってみましょう。特に疾患がない限り、体力が上がるにつれて心拍数は少なくなっていくます。安静時の心拍数を知るとは、体力レベルの確認や体調管理に役立ちます。

♥ 運動時の心拍数を測りましょう

「らくである」「ややきつい」と思う運動時の心拍数をそれぞれ測り、運動の目安にしましょう。また、「ややきつい」と感じる運動は最も理想的な有酸素運動となります。

自覚運動強度*の目安		
非常に楽である	普段とほとんど変わらないよ。	
かなり楽である	ちょっと物足りないかな。まだまだ余裕！	
楽である	まだ大丈夫！会話もできるよ。	
ややきつい	ゼイゼイ！息が上がってきた、運動を続けるのがつらい〜。	
きつい		
かなりきつい		
非常にきつい	もうダメっ息尽し！続けられない！	

*自覚運動強度とは、主観的な運動の「しんどさ」を表します。

★運動時の測り方★

10～15分のウォーミングアップ(楽な運動で体をほぐして温めます)後、運動強度を調節して測ります。
※動いたまま測るのは危険なので、いったん立ち止まり、測定後また運動を再開してください。

あなたの心拍数は？

楽である

ややきつい

2 あなたの目標心拍数は？

220－年齢＝最大心拍数*1

一般的には上の計算で、最大心拍数を算出します。下の表は、年齢から推定される目標心拍数を示したものです。あなたの年齢から目標心拍数の欄に、実際の運動時に測った心拍数から実測心拍数の欄に、それぞれ印をつけて目標心拍数と比べてみましょう。

年齢	最大心拍数	楽な運動時の心拍数*2	ややきつい運動時の心拍数*3	目標心拍数	実測心拍数
20	200	120～140	140～160		
25	195	117～137	137～156		
30	190	114～133	133～152		
35	185	111～130	130～148		
40	180	108～126	126～144		
45	175	105～123	123～140		
50	170	102～119	119～136		
55	165	99～116	116～132		
60	160	96～112	112～128		
65	155	93～109	109～124		

※1: 最大心拍数は、最高強度の運動をしているときの1分間の心拍数の最大値です。
※2: 楽な運動時の心拍数は最大心拍数の60～70%とされています。
※3: ややきつい運動時の心拍数は最大心拍数の70～80%とされています。

3 効果的な有酸素運動のしかた

♥ 運動の頻度

一度に長時間やるよりも小分けにして運動の回数を増やします。週3回以上を目標にしましょう。

♥ 運動のタイミング

食後2時間を過ぎてからの時間帯が効果的です。

♥ウォーミングアップ&クールダウンで効果UP！
必ずウォーミングアップとクールダウンを行いましょう。

★ウォーミングアップの一般的な効果★

- ① 血流を臓器から筋肉へシフトさせ、筋肉への血液循環を増やします。
- ② 安静時に閉じている隅々の毛細血管まで血液循環を促します。
- ③ 筋肉の温度を上げます。
- ④ 血中の脂肪濃度を高めます。(急な運動では、脂肪ではなく糖質が燃焼します)
- ⑤ 関節の柔軟性を徐々に増していきます。

★クールダウンの一般的な効果★

- ① 筋肉から血液を徐々に臓器へ戻します。副腎や肝臓へのストレスが軽減し、トレーニング効果が多くなります。
- ② 心臓の血管や筋繊維のストレスを和らげます。

裏面に続く➡

心拍数を測る

■本製品を装着する

1 手首の外側に表示画面がくるように、本製品を装着する

- 衣類の上からでは測定できません。 直接肌に触れるように装着してください。

■心拍数を測る

走行中など運動をしている状態では、正確な心拍数を測れないことがあります。 必ず体が静止している状態で測定してください。

1 表示画面上下のセンサープレートに、2本の指の腹で触れる



- 「ピッ」とピープ音が鳴って、測定が始まります（再度ピープ音が鳴るまで、指を離さないください）。
- 6～10秒後に再度ピープ音が鳴って、心拍数が表示されます。



2 センサープレートから指を離すと、約3秒後に測定前の表示に戻ります。

- すぐにもどきたいときは、[MODE] ボタンを押してください。

■心拍数が測れないとき

心拍数の検出には個人差があり、検出されにくい場合もあります。 10 秒以上センサープレートに触れていても測定できない場合は、2、3 度測定を試みてください。 繰り返し測定しても変わらない場合は、「こんなときは…？」で原因を確認してください。

アラームを使う

■アラームオン／オフを設定する

1 『設定モード』に切り替える

2 「ALARM」を選択する

[－] ボタンまたは [ST/SP/+] ボタンで選択し、[SET/RST] ボタンで決定します。



3 「OFF」または「ON」を選ぶ

[－] ボタンまたは [ST/SP/+] ボタンを押して、「OFF」または「ON」を選び、[MODE] ボタンを押します。

- 「OFF」に設定したときは、「DONE」の表示とともに設定が保存され『設定モード』に戻ります。

- 「ON」に設定したときは、アラーム時刻（時・分）の設定に移ります。[MODE] ボタンを押すと「DONE」の表示とともに設定したアラーム時刻が保存され『設定モード』に戻ります。
- もう一度「MODE」ボタンを押すと、約 1 秒後に「時計表示」になります。

・ピープ音が「OFF」に設定されていてもアラームは鳴ります。

■アラームを止める

5 つあるボタンのどれを押してもアラームを止めることができます。

ストップウォッチを使う

■開始／終了する

1 『ストップウォッチモード』に切り替える

- 「CHRONO」と表示され、すぐにストップウォッチの画面に切り替わります。



2 [ST/SP/+] ボタンを押す

- 時間計測が開始されます。
- 時間計測中は●が点滅します。

3 停止するときは、再度 [ST/SP/+] ボタンを押す

- もう一度 [ST/SP/+] ボタンを押すと、前回の時間から計測を再開します。

■リセットする

計測済みの数値を 0 に戻します。

1 [SET/RST] ボタンを約 2 秒以上押す

- 「HOLD RST」と表示され、計測した時間がリセットされます（時間計測中はリセットできません）。

- 時間計測中に「日時表示モード」に切り替えても計測は続いており、画面に●が点滅します。
- 時間計測中は、『設定モード』に切り替えることはできません。

キーパッドロックをかける

センタープレートに誤って触れたり本製品を水に浸けたりすると、自動的に測定を始めてしまいますが、この状態を繰り返し返すと電池の消耗が早くなる場合があります。これを防ぐため、心拍測定をお使いにならないときは、必ずキーパッドロックをかけてください。

1 [＊/Ⓛ] ボタンを約 3 秒間押す

- 画面にⓁが表示され、キーパッドロックがかかります。
- キーパッドロックをかけている間は、ロック解除以外のすべての機能が使えません。

2 キーパッドロックを解除するときは、再度 [＊/Ⓛ] ボタンを約 3 秒間押す

- Ⓛが消え、すべての機能が使用可能になります。

バックライトを使う

暗いところで表示を見るときは、バックライトを使うと便利です。

1 [＊/Ⓛ] ボタンを押す

- 約 4 秒間、画面にバックライトが点灯します。

ピープ音を消したいときは

心拍数測定時に「ピッ」と鳴る音（ピープ音）を消すことができます。

1 『設定モード』に切り替える

2 「BEEP」を選択する

[－] ボタンまたは [ST/SP/+] ボタンで選択し、[SET/RST] ボタンで決定します。



3 「OFF」に切り替える

- [－] ボタンまたは [ST/SP/+] ボタンを押して、「OFF」に切り替えます。切り替えると画面に✕が表示されます。

4 設定を保存する

- [MODE] ボタンを押すと「DONE」の表示とともに設定が保存され『設定モード』に戻ります。
- もう一度「MODE」ボタンを押すと、約 1 秒後に「時計表示」になります。

こんなときは…？

現象	原因と解決法
画面に何も表示されない	スリープモードになっていませんか？ スリープモードを解除してください。（→「初めて使用される場合」） 電池が消耗していませんか？ 新しい電池に交換してください。（→「電池残量が少ないときは」）
電池切れマークが点滅している	電池が消耗していませんか？ 新しい電池に交換してください。（→「電池残量が少ないときは」）
バックライトが点灯しない	
画面表示がおかしい	数字の一部が表示されない等、画面表示がおかしい場合、故障の可能性があります。
心拍数を測定できない／心拍数が異常な数値を示す	下の画面が表示されていたら、電池が消耗しています。新しい電池に交換してください。（→「電池残量が少ないときは」）  以下のことを確認してください。 - 指が乾燥したり、冷たくなっていたりしていませんか？ - センサープレートに指先を強く押し付けていませんか？ - 服などの上から本製品を装着していませんか？ 直接肌に密着するように装着してください。 - センサープレート及び裏の金属プレートが濡れたり汚れたりしていませんか？ 乾いた柔らかい布でふき取ってください。 - 時計やアクセサリなどが触れていませんか？ - 走ったり、運動中に測定していませんか？ 静止した状態で測定してください。 不整脈によって不規則な測定値が表示されることがあります。 そのような場合は医師に相談してください。
ボタンを押しても反応がない(画面が変わらない)	キーパッドロックがかかっていますか？ キーパッドロックを解除してください。（→「キーパッドロックをかける」）
設定ができない	ストップウォッチで計測していませんか？ 計測中は「設定モード」に切り替えることができません。（→「ストップウォッチを使う」）
キーパッドロックができない	故障の可能性があります。
アラームが鳴らない	正しくアラームの時刻が設定されていますか？（→「アラームを使う」）
ピープ音が鳴らない	ピープ音の設定が「OFF」になっていませんか？（→「ピープ音を消したいときは」） 電池が消耗していませんか？ 新しい電池に交換してください。（→「電池残量が少ないときは」）
電池の消耗が早い	以下の原因で自動的に何度も心拍測定モードになり、必要以上に電池を消耗した可能性があります。 - プールなど水中で使用した - 運動中に誤ってセンサープレートに触れた - 水や汗が付着した 心拍測定を行わないときは、キーパッドロックをかけてください。（→「キーパッドロックをかける」）

●上記の対応を行っても正しく機能しない場合や、故障の可能性がある場合は「お客様サポートセンター」にご相談ください。

電池残量が少ないときは

電池が消耗すると、表示画面右側にⓁまたは●が点滅表示されます。 お近くの時計店や家電量販店などで、早めに電池（CR2032）を交換してください。

- 電池の交換後は、必ず時刻の再設定を行ってください。
- 電池が消耗すると、心拍数計測・アラーム機能・バックライト機能が使えなくなります。

警告
●ご自分での分解や改造、電池交換は絶対にしないでください。 感電や火災・作動不良・故障の原因になります。
 分解禁止

お手入れについて

本製品のお手入れをするときは、少し湿らせた柔らかい布で拭いてください。 汚れがひどいときはぬるま湯と石鹸で洗い、水気を十分に拭き取ってください。

注意
●シンナーやアルコールなどの有機溶剤を使用すると、本体が変質することがあります。絶対に使用しないでください。
 禁止

防水機能について

本製品は、水深 50m までの潜水に耐える防水性を備えています。 以下の表とご注意をご確認の上、正しくお使いください。

雨、水しぶき等	○
身体の汚れを洗い流す程度のシャワー	○
軽い水泳、浅瀬での水遊び	○
浅瀬でのダイビング、サーフィンなどのウォータースポーツ	○
スノーケリング、深い所でのダイビング	×

ご注意
●本製品の構造上、水中ではセンサープレートが押され続けている状態になります。 このため、本製品を水に浸すときは、必ずキーパッドロックをかけてください。
●水中や水に濡れている状態でボタンを操作しないでください。
●本体が水に濡れていると、心拍数が正確に測れない場合があります。

仕様

■本体仕様

名称	HEART TRAINER SM （ハートトレーナー SM ）
型式	HAHR-JA
カラー	ホワイト×ライトグレー
本体寸法	50(D) × 43.5(W) × 14.5(H)mm
対応腕周り	14～21cm
重さ	約48g
電源	DC3V コイン型リチウム電池(CR2032) × 1個
電池寿命	約1年(新品電池で心拍測定を20回/日行った場合)
使用温度範囲	0～40℃
時計精度	平均日差±1秒以内(常温使用時)
時計	時：分（12/24時間切替）
アラーム	時：分
カレンダー	月・日・曜日
心拍数	40～240bpm(1分間の拍動数)
心拍測定精度	±3%
ストップウォッチ	分・秒・1/100秒(1時間後は、時：分：秒)
ピープ音	ON/OFF
防水性能	50M(水中でのボタン操作禁止)
バックライト	ブルー

※仕様は予告なく変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■セット内容

- 本体（お試し電池内蔵）
- 付属品（取扱説明書※保証書記載）

保証とアフターサービス

■アフターサービスについて 株式会社コナミスポーツ&ライフ

〒107-8325 東京都港区赤坂 9-7-2
www.konamisportsandlife.co.jp

●商品に関するお問い合わせは●
0120-026-573
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-1 株式会社コナミスポーツ&ライフ お客様サポートセンター

■保証規定

- 取扱説明書の記載内容にしたがった正常な使用状態で、お買い上げから 1 年以内に故障した場合は、本書の記載内容にしたがって無償修理いたします。 尚、付属品やお試し電池は保証の対象外になります。
- 本体を修理、交換した際に消去された設定やストップウォッチの記録などは、保証の対象外になります。
- 無償修理期間内に修理を受ける場合は、「お客様サポートセンター」または購入されたお店にお問い合わせください。尚、発送される場合は商品に本書を添え、お客様にて適切な梱包をお願い申し上げます。 また、発送中の故障や破損、紛失につきましては保証できませんので、あらかじめご了承ください。
- 無償修理期間内であっても、次の場合は有償修理になります。
 - (イ) 取扱説明書に記載のない、または禁止されている誤った使用や異常電圧による故障や破損。
 - (ロ) 不当な修理や改造による故障や破損。
 - (ハ) お買い上げ後、落下や物に当たることによる故障や破損。
 - (ニ) 洗濯による故障。
 - (ホ) 火災、地震、水害、落雷などの天災地変や公害、塩害による故障や破損。
 - (ヘ) 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
 - (ト) 本書のご提示がない場合。
 - (チ) 本書にお買い上げ日、購入店名など、所定事項の記載がない場合、あるいは字句を書き換えた場合。
 - (リ) 本書を複製、または他の保証書を複製、使用した場合。
- 本書は再発行いたしませんので、大切に保管してください。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
(This warranty is valid only in JAPAN.)

■保証規定注意事項

- この保証書は明示した期間、条件において無償修理をお約束するものです。 したがって、この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
- お買い上げ後直ちに、お客様名、ご住所、電話番号を明確にご記入ください。また、お買い上げ日、購入店名など所定事項が記入されていることをご確認ください。記入のない場合は、購入されたお店にお申し出ください。
- 保証期間経過後の修理につきましては、「お客様サポートセンター」または購入されたお店にご相談ください。

● バイクエクササイズ

足腰への負担が少ないので、体重の重い方や足腰に不安がある方におすすめします。脂肪燃焼が目的の場合は、普通の買い物用自転車でも十分です。ただし外で走る場合、信号や道の混雑で停止しなければならない場面もあるので、室内で実施できるエクササイズ用のバイクの方が安全に運動できます。

★屋外を走る時のポイント★
★坂道などを通る、変化のあるコースを選びましょう。
★平地を走る場合は運動時間を長めに設定しましょう。
★信号が少なく、歩行者の少ないコースを選びましょう。
★定期的にバイクのメンテナンスをしましょう。

● エアロビクスエクササイズ

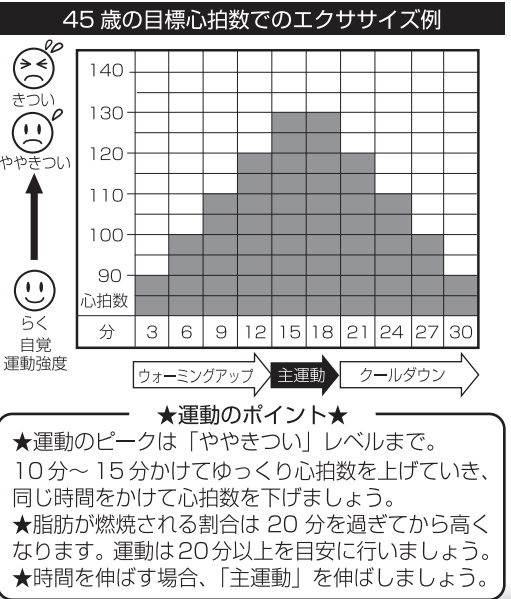
脂肪燃焼・心肺機能を高めるには最適の有酸素運動です。最近は初心者向けの低負荷なエクササイズもたくさん行われています。内容もダンスの要素や格闘技の要素が入ったものなど多種多様です。スポーツクラブに通っている方は、ぜひ体力や好みに合わせてプログラムを活用してください。

★エアロビクスエクササイズの注意点★

- ★プログラムの難易度や運動強度を事前に確認しましょう。
- ★無理はしないで 1 日 1 時間を限度に参加しましょう。
- ★プログラム途中での入退場は危険なのでやめましょう。
- ★スタジオではインストラクターの指示に従いましょう。

● 運動強度とペース

たとえば 30 分の有酸素運動を行う場合、次のグラフのようなペース配分が理想的です。最初はこまめに心拍数を測って運動強度の感覚をつかみましょう。



4 こんな運動をしてみましょう！

有酸素運動は、大きな筋肉をテンポよく継続して動かす運動が理想的です。おすすめの運動をご紹介します。

運動時にご注意！	どの運動を行う場合でも、運動の前後に必ずストレッチをしてください。水分補給は十分に行ってください。
----------	---

● ウォーキング

膝や関節への負担も少なく、運動経験が少ない方でも簡単に始めることができます。最初は散歩から始め、慣れてきたらエクササイズウォーキングに移行していきましょう。

エクササイズウォーキングのフォーム

The diagram illustrates the correct posture and foot placement for exercise walking. A stick figure is shown in a walking stride, with callouts pointing to various body parts and foot areas. The callouts are as follows:

- 視線を遠くに
あごを少しひく** (Look far ahead, slightly tuck the chin)
- 背筋を伸ばして
肩はリラックス** (Straighten the back, relax the shoulders)
- 肘を 90 度に曲げ
軽く腕を振る** (Bend the elbows at 90 degrees, swing the arms lightly)
- 脇をしめる** (Tuck the armpits)
- おなかをしめる** (Tuck the stomach)
- ひざを伸ばして
かかとで着地** (Straighten the knees, land on the heels)
- 普段より少し早足
歩幅は身長
の約半分が目安** (Walk slightly faster than usual, step length is about half your height as a guideline)
- 足の裏全体を使って重心移動
かかとで着地→小指側→親指の付け根→親指で蹴る** (Use the entire sole of the foot for center of gravity movement: land on the heel → little toe side → ball of the foot → push off with the big toe)

A detailed inset of a foot shows the sequence of contact points during a step: the heel, the side of the foot (near the little toe), the ball of the foot (near the big toe), and finally the big toe itself for propulsion.

キリトリ線